



Koktajl błonnikowy z kiwi i truskawkami

★★★★★ (9)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

130 kcal / 1 porcję (264 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

49.39 kcal

2.47%



Białko

2.73 g

5.46%



Węglowod.

7.48 g

2.77%



Tłuszcze

1.52 g

2.17%



Błonnik

1.28 g

5.12%

GDA

2.47%



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kiwi - 37.5g (1/2 sztuki)
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kiwi obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć do blendera, dodaj truskawki (poza sezonem możesz użyć mrożonych), mleko i otręby pszenne.

KROK 2: Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

